

Морозова О.В.,

бакалавр

Семёнова Г.И.,

канд. пед. наук, доц.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ НА ГИБКОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ТАНЦОРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

В статье рассматривается возможность применения элементов йоги для повышения гибкости у танцоров первого года обучения. Йога в настоящее время находит широкое применение в спорте. Эффект заметен в таких дисциплинах, как плавание, бег и велосипедный спорт. Работ по изучению эффективности йоги у танцоров нами обнаружено не было. Экспериментальное исследование позволило выявить не только эффективность использования йоги в процессе растяжки танцоров, но и положительное влияние асан на показатели здоровья занимающихся.

Ключевые слова: йога, здоровье, танцоры, гибкость

Morozova O.V.,

bachelor

Semenova G.I.,

candidate of pedagogical sciences,

associate professor

RESEARCH OF INFLUENCE OF ELEMENTS OF YOGA ON FLEXIBILITY AND HEALTH OF DANCERS AT THE INITIAL STAGE OF ENABLEMENT

The article considers the possibility of using yoga elements to increase the flexibility of children engaged in dancing. Yoga is now widely used in sports. The effect is noticeable in such disciplines as swimming, running and biking. We did not find any work to study the effectiveness of yoga in dancers. Experimental studies have shown not only the effectiveness of using yoga in the process of stretching dancers, but also the positive effect of asana on the health indicators of the people involved.

Keywords: yoga, health, dancers, flexibility

Актуальность данной работы заключается в том, что современное общество требует все более новые, интересные и эффективные методики по развитию каких-либо качеств. Отметим, что современные люди все чаще стали обращаться «к себе» и своему организму, и именно поэтому йога в настоящее время является популярной. Идеал всех методов йоги — это самосознание, поэтому всякое деяние, направленное к этой цели, можно рассматривать как йогу [1]. В настоящее время тренеры и сами спортсмены стали чаще обращаться к нестандартным способам стимулирования каких-либо качеств или же способов расслабления организма.

Ярким примером применения йоги на практике являются тренировки футбольной команды «Тоттенхэм» [2]: благодаря применению йоги уменьшилась статистика травм в команде. В профессиональном баскетболе тоже есть тренеры, пропагандирующие применение йоги, так как одним из ее эффектов является улучшение баланса тела. Кент Катич создал специальную серию видеофильмов, в которых рассказывается и показывается специальная методика йоги для баскетболистов; данный материал называется *Yoga Hoops DVD* [3]. В каратэ тоже заметили эффективность йоги. Так, в статье «Оптимизация процесса подготовки в спортивном каратэ с применением средств хатха-йоги» Д. В. Ярошенко предположил, что применение средств йоги будет положительно влиять на оптимизацию психологической подготовленности [4]. Заметим, что йога дошла и до силового атлетизма. Уже в 1979 году Мистер Олимпия Френк Зейн неоднократно заявлял, что практикует йогу в своей жизни.

Продолжая тему применения йоги в силовом атлетизме, хотелось бы отметить практическое исследование С. Е. Воложанина «Использование оздоровительной системы йога в тренировочном процессе силового атлетизма». В своей статье С. Е. Воложанин на практике доказал эффективность применения йоги и пришел к выводу, что ее упражнения рекомендуются спортсменам силовых видов спорта для улучшения результативности в своей специализации, для умения вовремя сконцентрировать свой силовой потенциал, для постановки правильного дыхания при подъеме максимального веса и для эластичности связок и мышц [5]. Работ по изучению эффективности элементов йоги на показателе гибкости у танцоров нами обнаружено не было. В данной работе рассматривается опыт применения элементов йоги для развития гибкости, а также их влияние на показатели здоровья.

Исследование проходило на базе школы танцев в период с 1 октября 2016 года по 1 марта 2018 года. Занятия были два раза в неделю по 60 минут. В контрольной группе проводилась общепринятая растяж-

ка, в то время как в экспериментальной группе некоторые из движений были заменены элементами йоги. Тестирование в ходе эксперимента проводилось в три этапа. Осуществлялся начальный замер, замер через три месяца (промежуточное тестирование) и замер через шесть месяцев (контрольное тестирование).

В контрольной группе применялась общепринятая растяжка, в то время как в экспериментальной группе 40 % растяжки заменили асанами йоги. В экспериментальной группе использовались такие асаны, как вариация тадасаны, вариация падахастасаны, поза дерева, вирабхадрасана II, уттхита паршваконасана, поза собаки, маласана II, чатуранга дандасана, бхекасана, шавасана.

Эффективность экспериментальной методики оценивалась не только по результатам тестов на гибкость, но и по анализу количества пропусков занятий танцорами по причине заболевания ОРВИ. С этой целью мы проводили анализ всех справок танцоров, пропустивших занятия. Особое внимание было уделено ОРВИ.

Изначально исходные данные по большинству показателей различались. Также по всем показателям видно, что группы не однородны и имеют большой разброс ($V > 10\%$). Однако сравнение исходных показателей позволило увидеть, что различия между среднегрупповыми данными по всем тестам недостоверны ($P > 0,05$).

Сравнивая промежуточные результаты за три месяца, мы видим увеличение разницы между экспериментальной и контрольной группами по всем показателям. Соответственно, уже на промежуточном этапе тестирования заметна эффективность применения элементов йоги у танцоров первого года обучения. При этом видно, что различия между среднегрупповыми данными по-прежнему недостоверны во многих тестах, но они стали приближены к достоверным ($1,3 < t < 1,86$). А в тесте «складка» уже на промежуточном этапе исследования различия стали достоверны.

При сравнении исходных и итоговых результатов тестирования в экспериментальной группе мы увидели значительные улучшения по всем показателям. Так, правый шпагат стал лучше на 9,3 см, левый — на 8,42 см, поперечный — на 8,92 см, а складка — на 7,8 см.

В контрольной группе итоговые замеры по сравнению с исходными данными показали прирост, однако он был меньше, чем в экспериментальной группе. Так, правый шпагат стал лучше на 5,65 см, левый и поперечный — на 5,5 см, а складка — на 5,38 см.

Сравнивая итоговые результаты тестирования мы увидели, что различия стали достоверными на высоком уровне значимости.

Таким образом, проведенное исследование показало эффективность применения элементов в процессе растяжки танцоров на начальном этапе обучения.

Во время проведения эксперимента мы заметили, что в экспериментальной группе спортсмены реже пропускали занятия по болезни. В целом, за шесть месяцев средняя продолжительность болезни ОРВИ в экспериментальной группе составляла 5–7 дней, в то время как в контрольной — 9–11 дней. Также было выявлено, что спортсмены из экспериментальной группы во втором триместре на 22 % меньше болели ОРВИ, нежели в первом, в то время как в контрольной группе дети за второй триместр заболели на 4 % больше. Отметим, что второй триместр как раз пришелся на январь–март — именно в эти месяцы иммунитет наиболее ослаблен, и дети чаще болеют ОРВИ и ОРЗ [5].

Таким образом, проведенное исследование показало возможность применения элементов йоги не только среди спортсменов, но и среди танцоров. В настоящее время танцы становятся все более сложными, танцорам необходимо быть гибкими, высококоординированными и чувствовать ритм. Наше исследование показало эффективность применения элементов йоги в процессе растяжки танцоров первого года обучения. Отметим, что в проведенном нами исследовании выявилось благотворное влияние йоги не только на гибкость, но и на здоровье.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показал популярность применения йоги в таких видах спорта, как футбол, баскетбол, плавание, бодибилдинг. Однако было выявлено, что проблема применения йоги в тренировочном процессе танцоров практически не освещена.

2. В ходе исследования была разработана методика растяжки с применением элементов йоги. В основу методики вошли общепринятые упражнения для стрейчинга и 40 % упражнений из йоги. В методике используются следующие асаны: вариация тадасаны, вариация падахастасаны, поза дерева, вирабхадрасана II, уттхита паршваконасана, поза собаки, маласана II, чатуранга дандасана, бхекасана, шавасана.

3. В результате исследования было выявлено, что при использовании элементов йоги в тренировочном процессе танцоров первого года обучения значительно повышается результативность растяжки. Отметим, что изначально результаты тестирования были не достоверны, в то время как в конце исследования результаты стали достоверны на высоком уровне значимости ($0,05 < P < 0,01$).

4. После проведенного исследования выявлено положительное влияние применения элементов йоги не только на гибкость, но и на показатели здоровья танцоров первого года обучения. При этом было выявлено, что дети из экспериментальной группы во втором триместре на 22 % меньше болели ОРВИ, нежели в первом, в то время как в контрольной группе дети за второй триместр заболели на 4 % больше.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шивананда С. Золотая книга йоги. — Киев : София, 2004. — 368 с.
2. Совместимы ли йога и футбол? [Электронный ресурс]. — URL: <http://villarreal-cf.com/news/sovnestimi-li-yoga-i-futbol/> (дата обращения: 02.02.2018).
3. Йога для баскетболистов [Электронный ресурс]. — URL: http://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/joga-dlya-basketbolistov.html (дата обращения: 12.01.2017).
4. Ярошенко Д. В. Оптимизация процесса подготовки в спортивном каратэ с применением средств хатха-йоги // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. — Челябинск : ЮУрГУ. — 2011. — № 13. — С. 98—102.
5. Морозова О. В., Семенова Г. И. Исследования влияния элементов йоги на гибкость и здоровье первого года обучения // Адаптация к физическим нагрузкам, физкультурным и спортивным тренировкам. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. — М. : РУДН. — 2017. — С. 174—176.

LIST OF REFERENCES

1. Shivananda S. (2004). Zolotaya kniga jogi [Gold book by yoga]. Kiev, Sofiya Publishing house, 368 p. (In Russ.).
2. Sovnestimy li joga i futbol? [Are yoga and football compatible?] [Electronic resource]. URL: <http://villarreal-cf.com/news/sovnestimi-li-yoga-i-futbol/> (accessed: 02.02.2018). (In Russ.).
3. Joga dlya basketbolistov [Yoga for basketball players] [Electronic resource]. URL: http://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/joga-dlya-basketbolistov.html (accessed: 12.01.2017). (In Russ.).
4. Yaroshenko D. V. (2011). Optimizaciya processa podgotovki v sportivnom karateh s primeneniem sredstv hatha-jogi [Optimization of process of preparation in sports karate with application of means Hatha yogis] In: Vestnik Yuzhno-ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. [Messenger of the Southern Ural State University. Series: Education. Pedagogical sciences.] Chelyabinsk, No 13, pp. 98—102. (In Russ.).
5. Morozova O. V. & Semenova G. I. Issledovaniya vliyaniya ehle-mentov jogi na gibkost' i zdorov'e pervogo goda obucheniya [Researches of influence of elements of yoga on flexibility and health of the first year of training] In: Adapta-ciya k fizicheskim nagruzkam, fizkul'turnym i sportivnym trenirovkam. Voprosy reabilitacii i profilaktiki v fizicheskoy kul'ture i sporte [Adaptation to physical activities, sports and sports trainings. Questions of rehabilitation and prevention in physical culture and sport: Materials II of the All-Russian scientific and practical conference]. Moscow, PFUR Publishing house, pp. 174—176. (In Russ.).